

EASE en Casa (Grados K-3)

Estrategias para ayudar a los niños a manejar la ansiedad durante la pandemia de COVID-19 y en el futuro

A veces es difícil para los adultos saber qué decir o hacer para calmar las preocupaciones de un niño, especialmente durante tiempos de cambio e incertidumbre. Los padres de familia y quienes se encargan del cuidado de los niños son las personas mayores más importantes en el mundo de un niño y, por ello, pueden ayudarle a sentirse más seguro y a mitigar los aspectos difíciles de cualquier situación que esté aumentando sus preocupaciones.

Habilidades de Relajación: Tensar y Relajar

¿Qué es?

Cuando los niños y los adultos sienten preocupación, se tensan físicamente. Esta tensión muscular puede ser molesta y contribuir a una sensación general de inquietud. Tensar y Relajar implica que el niño aprenda a tensar sus músculos, a sostener la tensión y a relajar cada grupo muscular por completo, uno a la vez. Este video sobre un **Flopometer** describe este concepto de manera que los niños entiendan fácilmente.

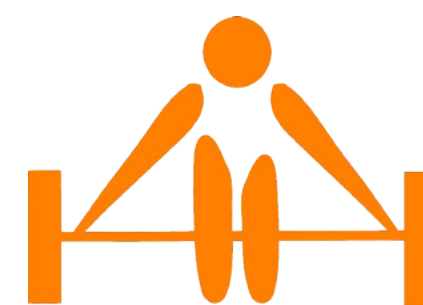
¿Cómo?

Ayude a su niño a comprender la diferencia entre sentirse tenso y sentirse relajado pidiéndole que se imagine a sí mismo como si fuera:



Un espagueti tieso, sin cocinar, y luego un espagueti blando y cocido

Un robot rígido y, después, una medusa flácida que flota en el agua



Un fisicoculturista, flexionando uno por uno cada grupo de músculos

Alternativamente, lea en voz alta un texto que sirva de **guía** para tensar y relajar. Use un tono relajante y elija un momento tranquilo, por ejemplo, después del almuerzo o antes de ir a la cama, cuando usted no tenga ninguna prisa.

Siga algún ejercicio guiado para tensar y relajar, como el de este **video** de GoZen.

Pista: Al igual que la Respiración Calmada, es mejor practicar con regularidad los ejercicios de Tensar y Relajar para que sean más eficaces cuando su niño necesite calmar su cuerpo.



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

EASE (Estrategias Cotidianas para Manejar la Ansiedad Diseñadas para Educadores) es una recopilación de recursos para el salón de clases adaptados para que los padres de familia y cuidadores infantiles ayuden a los niños a enfrentar la ansiedad y preocupaciones en casa.

